

Rede Local de Trocas



TROCAS DE GRAÇA –
uma iniciativa da Assembleia Popular da Graça e Arredores

*** Exemplos de Ofertas e Pedidos***

CATEGORIA	EXEMPLOS:
Conselhos	Legislação, finanças, parentalidade, saúde, lei da família, código do trabalho, procura de emprego, evolução pessoal, redacção de textos formais, comunicação...
Aulas e Ateliês	Artes marciais, actividades na natureza, música, línguas, desenvolvimento pessoal, espiritualidade, arte, artesanato, mecânica, informática, yoga...
Família	Babysitting, companhia a idosos, cuidar dos animais domésticos ou das plantas, cuidados médicos ao domicílio, acompanhamento de pessoas doentes....
Empréstimos	Apartamento, quarto, terreno para acampamento, automóvel ou outros veículos, artigos de desporto, ferramentas, reboque, maquinaria...
Casa	Mudanças, decoração, ordenamento paisagístico, pintura, electricidade, canalização, construção, reparações várias, serviços domésticos, ajuda no jardim/horta...
Alimentação	Frutas, legumes, ovos, preparação de refeições, confecção de bolos, ajudar a fazer compras..
Objectos novos /usados	Livros, DVD, jogos de vídeo, CD, roupas, calçado, móveis, artigos de decoração, electrodomésticos, instrumentos musicais...
Automóvel	Boleias, resolução de problemas mecânicos, aspirar ou lavar o carro, trocar pneus...
Saúde e bem-estar	Massagens, estética, pedicure, produtos de beleza, sauna, naturopatia, homeopatia, cabeleireiro...
Viagens de Lazer / Desporto	Acompanhamento em passeios de barco, canoa, bicicleta, mota, caminhadas, ténis, jogging, visitas guiadas...
Informática	Apoio técnico, instalações de software, conversão de sistemas operativos, inscrições online, reparações, remoção de vírus, formatações, pesquisa internet...
Papéis	IRS, redacção de cartas formais e outras comunicações oficiais, revisão de textos, traduções, elaboração de CV e carta de motivação, classificação de livros, filmes, CD's ou fotos, impressão/digitalização/plastificação de documentos...
Diversos	Fotografia, design gráfico, publicidade, costura, tricot, leitura em voz alta, cortar a relva, ilustração, vídeo (filmagens, montagens), ajuda em organização de festas...